

2019Japan National Team Report ”選手”



報告者	クラブ 静岡県セーリング連盟 浜名湖ジュニアクラブ 学年 中学3年 氏名 出口 愛海		
大会名	2019 Optimist European Championship		
開催地	France Crozon-Morgat		
大会期間	2019年6月22日~29日		
セールNo	JPN3366	最終順位 76位	

- 帰国後1ヶ月以内に、チームでまとめた上、海外派遣担当までメールにて送付して下さい
- JODA理事会にて確認の後に、ホームページに公開します
- 記入時の注意点
 1. このレポートは今後海外派遣レースに参加する選手、役員また日本のジュニアのための資料です
 2. なるべく詳細に記入して下さい
 3. 大会本部や運営、他国や他国選手また特定の個人を批判するような記述はしないで下さい
- 写真資料について
 1. このレポートを補足する資料として必要な場合は、文中に貼り付けて下さい
 2. 他国のOP艇を接近して撮影することを禁止します

気温、水温、ウエアについて	気温は平均20度くらいで、比較的過ごしやすい気候。 水温は6月の日本に比べて冷たかった。ウエアについては、ウェットを着用することを予想したが、天候に恵まれ、ラッシュとパドジャケのみですんだ。
海面(湖面)の特徴や風の傾向	湾にかこまれた海面だったため、細かく左右にシフトすることが多かった。 また、風の強さに対して、波が大きかったため、集中しないとすぐにボートスピードが落ちてしまう難しい海面だった。
セッティングで注意したこと	毎日、ハーバーに着いたら、細かくセッティングをチェックすることを心掛けた。 特に海上計測でチェックされるブラックバンドの位置と、がらみの幅を入念にチェック。 レーキは船に目安を書いて、海上でも対応できるように工夫した。
セーリングで注意したこと	軽風シリーズとなった今回の大会では、とにかくスピードを落とさないよう意識した。 普段、波の少ない海面で練習している私にとって、波が大きかった今大会は、とても苦しかった。
海上で練習したこと	4人でひたすらセーリング練習を行った。4人で走り比べることで、自分と他の人とのちがいをを見つけ、自分が遅い時は、他の人とのちがいを探った。 また、海面全体を見渡して風景や方位を覚え、セッティングの不具合を確認した。
実際のスベリはどうか？	浜名湖との海面の大きなちがいにあせり、あまり良いスベリではなかった。 日本のいろいろな海面をもっと体験しておけばよかったなど、後悔した。

スタートは、どうでしたか？	3RにUFDをとってしまい、それがトラウマになってうまくスタートする感覚がつかめなくなりました。UFDをとっても気持ちを切り替えて、次のスタートではよいスタートができるようにすることが課題だなと思う。
コース戦略はどうでしたか？	風のシフトが左右にふれるものの、周期的なものではなかったので、コース戦略を立てるのが難しかった。シルバーフリートの時は、前にスタートするゴールドフリートの、左右どちらかのびているかを、必ず確認して戦略の参考にした。
自分より上位の選手との違いは？	1番差を感じたのは、ダウンウィンドのボートスピード。何がちがうのかを観察していると、これまで自分がのれないとあきらめていた細かい波に対しても、アクションをおこして、うまくのせていることが分かった。
国内の練習で役立ったこと	「前、通っていい？」などの声掛けや、マークルームの場面での声掛けなど、あらゆるケースを考えて英語で言えるようにしておいたこと。何と言えいいか把握していたため、自信をもって大会に挑むことができた。
国内の練習で足りなかったこと	風が弱く、波が大きい海面でのセーリング練習。 自然のスポーツなので、なかなか難しいことだが、もう少し、こんな状況の中で練習できればよかったな、と思った。
印象に残った外国選手は？	イタリアチーム。男子も女子もイタリアの選手たちが上位にランクインしていたため、とても印象に残った。表彰式で、イタリアの国歌しか聞けなかったのも、とてもよかった。
行く前と、行ってからで違ったことはありましたか？	国内の大会と、国際大会のレベルのちがいを実感した。 特にスタートでは、みんなラインがわかっているため、その中で良いスタートをきめることは、至難の技であった。
今後の課題と目標は？	今後は、OPで培った経験を生かし、420でももっともっと活躍したい。 そしてOPで果たせなかったワールドの夢をまた、違う種目で追いかけていきたい。
JODAへの要望	ないです。
その他	多くの人の支えがないと、私はここまでやってこれなかったと思います。 これまで支えてくれた全ての人に感謝したいです。 本当にありがとうございました。

ご協力ありがとうございました
JODA海外派遣委員会